



**Séminaire Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner**  
**Les 5 / 6 mars 2022**  
**Salle Raymond Bonnot, 33660 Saint Seurin sur L'Isle**



Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour ressentir la tranquillité au cœur de la vie. Cette tranquillité qui précède la prise de l'asana va être maintenue pendant son accomplissement. Nous explorerons la variété des couches tactiles qui composent notre corps. De l'opacité à la transparence, de la lourdeur à la légèreté, cette approche basée sur la tradition du Vijnana Bhairava Tantra utilise l'extrême richesse de la perception sensorielle pour se libérer des restrictions corporelles reflets de nos limites psychologiques. Cette investigation ne se perd pas dans la recherche d'une liberté future mais accentue la prise de conscience de l'intensité ici et maintenant. Cette écoute sans attente est le cœur de ce yoga.

*Ce week-end sera animé par Marie-Claire Reigner qui après une carrière de danseuse, se forme aux techniques d'éducation somatique qu'elle enseigne depuis 30 ans. Elle est diplômée d'État en expression gymnique et des méthodes Ehrenfried, FM Alexander et Feldenkrais. En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire transmis par Éric Baret et dès lors elle ne cesse d'explorer cet art de l'écoute, du souffle – reflets ultimes du Silence. En 2000 à la demande d'Éric Baret elle transmet cet art de l'écoute. Depuis une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires.*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Merci de bien vouloir compléter le bulletin et le retourner, accompagné d'un chèque de 50 euros d'arrhes libellé au nom de « Association L'être en harmonie »**

**(pour toute annulation survenant après le 20/02/2022, les arrhes ne seront pas restituées, sauf annulation de notre part).**

**Lieu :**

- Salle Raymond Bonnot (salle des fêtes) Saint Seurin sur L'Isle 33660
- Train : Gare Libourne, Coutras ou St Seurin sur L'Isle.
- Voiture : 6h de Paris, 50mn de Bordeaux, 20mn de Libourne, 10mn de Coutras.

**Nom .....**.....**Prénom .....**.....

**Adresse .....**.....

**Tel .....**..... **Mail (lisible) .....**.....**@.....**.....

**Je m'inscris et verse 50 euros d'arrhes :**

**Enseignement : (cocher votre choix)**

- 5 et 6 mars | **130 euros** pour les personnes **extérieures** à l'association
- 5 et 6 mars | **60 euros** pour les membres **pratiquants**.
- 1 journée | **70 euros** – personnes **extérieures**. Merci de préciser le jour :
- 1 journée | **30 euros** – membres **pratiquants**. Merci de préciser le jour : .....

**Horaires :**

**Samedi 5**, pratique et échange : 10h-12h30/pause repas/14h-17h  
**Dimanche 6**, pratique et échange : 10h-12h30/pause repas/14h-16h30

**Repas :** temps libre. Vous pourrez prendre votre propre repas dans la salle.

**Hébergements :** contacter la Mairie de St Seurin sur l'Isle au 05.57.56.01.01 ou sur le site internet de la commune

Fait le : .....à.....

Signature : .....

**Contact :**

**Inscriptions auprès de Nadine Sibilet : 06 41 35 06 30**  
**nadine.sibilet@orange.fr**  
**25 Bis avenue Georges Clémenceau**  
**33660 Saint Seurin sur L'Isle**